



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ KÖFTE

600 gram kıyma
1 soğan
3 diş sarımsak
Kimyon, karabiber
2 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı su
1 adet havuç, soğan, kabak ve patates
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı un
1 su bardağı süt

Kıymayı yoğurma kabının içine alın. Üzerine rendelenmiş soğanı ve sarımsağı ekleyin. Baharatları ve suyu üzerine ekleyip köfte harcını iyice yoğurun. Elinizi karbonatlı suya batırıp yuvarlak şeklinde köfteler yapın. İçlerini oyup kâse şekline getirin. Köfteleri az yağlanmış fırın kabında 15 dakika pişirin. Bu arada tereyağında küp doğranmış sebzeleri ve soğanı 5 dakika kadar kavurup üzerine un serpip karıştırın. Sütü ilave ederek 2 dakika kadar karıştırıp ocaktan alın ve bu harcı fırında az pişirdiğiniz köftelerin içine doldurun. Üzerine istenirse rende peynir döküp 15 dakika daha fırında pişirin. Servis tabağına alıp sıcak ikram edin.